

УДК 159.9.072.433:796.015.85

**И. С. Дмитриева, В. Р. Малкин**

## **ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ**

Статья посвящена проблеме повышения эффективности и стабильности соревновательной деятельности спортсменов. В ней выявлено и проанализировано влияние саморегуляции поведения и уровня самооценок на успешность спортивной деятельности.

*Ключевые слова:* спорт высших достижений, саморегуляция поведения, самооценка, соревнование.

**I. Dmitrieva, V. Malkin**

## **POSSIBLE WAYS OF INCREASE IN SUCCESS OF PERFORMANCES OF THE ATHLETES**

Article is devoted to a problem of increase of efficiency and stability of competitive activity of athletes. In it influence of self-control of behavior and level of self-assessments on success of sports activity is revealed and analysed.

*Keywords:* sport of the highest achievements, the self-adjustment of behavior, self-appraisal, competition.

Проблема повышения успешности и стабильности выступлений спортсменов на соревнованиях — одна из постоянных в современном спорте. Решить ее возможно путем развития необходимого уровня саморегуляции и адекватной самооценки спортсменов.

Саморегуляция человека — это закономерность психических процессов, необходимых для управления своей целенаправленной активностью. Так, О. А. Конопкин и В. И. Моросанова выделяют значимость саморегуляции поведения в спортивной деятельности [1, с. 15–21]. Повышению успешности спортивной деятельности также будет способствовать адекватная самооценка спортсменов. Самооцен-

ка является адекватной, если она соответствует реальным успехам спортсмена. Неадекватной — в тех случаях, когда она не соответствует успехам спортсмена. Неверная самооценка является сильным тормозом общего развития и успешности в спортивной деятельности [2, с 88–95].

Цель исследования — выявить эффективность и стабильность выступлений спортсменов в соревновательной деятельности с учетом их уровня саморегуляции и самооценки.

Гипотеза: предполагается, что спортсмены с высоким уровнем саморегуляции и адекватной самооценкой более успешны на соревнованиях.

Экспериментальная база исследования — обследование спортивного коллектива — чемпионы России 2017 года по черлидигу «Феномен-А» (25 спортсменов).

Методы исследования: методика «Стиль саморегуляции поведения» [3]; методика «Изучение самооценки» [4]; экспертная оценка тренера данной команды.

В итоге исследования было выявлено две полярные группы спортсменов — наиболее успешных (1) и наименее успешных (2).

Таблица

Оценка уровня успешности спортсменов, по группам

Параметр	Группа 1	Группа 2
1. Саморегуляция, %:		
• <i>высокий уровень</i>	65	25
• <i>средний уровень</i>	35	75
2. Самооценка, %:		
• <i>завышенный уровень</i>	20	15
• <i>заниженный уровень</i>	—	40
• <i>адекватный уровень</i>	80	45
3. Успешность, баллы	7,7	3,8

Из таблицы видно, что в группе наиболее успешных и стабильных спортсменов отмечается значительно более высокий процент спортсменов с высоким уровнем саморегуляции, а также спортсменов с адекватной самооценкой. При этом наблюдается отсутствие спортсменов с заниженной самооценкой, в то время как у группы менее успешных спортсменов таких было 40 %. Эти данные позволяют счи-

тать, что спортсмены с более высоким уровнем саморегуляции более успешны и стабильны в выступлениях на соревнованиях.

Исследование по выявлению уровня саморегуляции поведения и адекватной самооценки показало, что чем выше уровни осознанной саморегуляции и адекватной самооценки, тем спортсмены успешнее и стабильнее на соревнованиях.

### Литература

1. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. М. : Когито Центр, 2011. 320 с.
2. Загайнов Р. М. Ради чего? Записки спортивного психолога. М. : Совершенно секретно, 2005. 256 с.
3. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ)». М. : Когито Центр, 2004. 15 с.
4. Малкин В. Р. Психология физической культуры и спорта. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. 261 с.

### List of references

1. Konopkin O. A. (2011). *Psichologicheskie mekhanizmy regulyacii deyatel'nosti* [Psychological mechanisms of regulation of activity]. Moscow, Kogito Centre publishing house, 320 p.
2. Zagaynov R. M. (2005). *Radi chego? Zapiski sportivnogo psihologa* [For the sake of what? Notes of the sports psychologist]. Moscow, *Sovershenno sekretno* [Top secret publishing house], 256 p.
3. Morosanova V. I. (2004). *Oprosnik «Stil' samoregulyacii povedeniya (SSPM)»* [Questionnaire "Style of self-control of behavior (SSPM)"]. Moscow, Kogito Centre publishing house, 15 p.
4. Malkin V. R. (2014). *Psihologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Psychology of physical culture and sport]. Ekaterinburg, Ural Federal University publishing house, 26 p.